

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

Б1.В.03

(индекс дисциплины)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Здоровьеформирующие технологии в физическом воспитании вузов

(наименование дисциплины)

по направлению подготовки

44.04.01 Педагогическое образование

(код и наименование направления подготовки в соответствии с ФГОС ВО)

Здоровьеформирующие технологии

(направленность (профиль))

Форма обучения: заочная

Год набора: 2018

Распределение часов дисциплины по курсам и видам занятий (по учебному плану)

Количество ЗЕТ	5						
Часов по РУП	180						
Виды контроля на курсах	Экзамены	Зачеты		Курсовые проекты	Курсовые работы	Контрольные работы (для заочной формы обучения)	
		1					
	№№ курса						
	1	2	3	4	5	6	Итого
ЗЕТ по курсам	5						5
Лекции	2						2
Лабораторные							
Практические	10						10
Контактная работа	12						12
Сам. работа	164						164
Контроль	4						4
Итого	180						180

Тольятти, 2018

Рабочая программа составлена на основании ФГОС ВО и учебного плана направления подготовки 44.04.01 Педагогическое образование
(код и наименование направления подготовки в соответствии с ФГОС ВО)

Рецензирование рабочей программы дисциплины:

☐

Отсутствует

☐

Учебная (рабочая) программа одобрена на заседании кафедры «Адаптивная физическая культура, спорт и туризм» протокол заседания №11 от 29.06.2018 года).

☐

Рецензент

(должность, ученое звание, степень)

«__» _____ 20__ г.

(подпись)

(И.О. Фамилия)

Срок действия рабочей программы дисциплины до «30» июня 20 21г.

Информация об актуализации рабочей программы дисциплины:

Протокол заседания кафедры № ____ от «__» _____ 20__ г.

Протокол заседания кафедры № ____ от «__» _____ 20__ г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой «Адаптивная физическая культура, спорт и туризм»

«29» июня 2018г.

(разработавшей РПД)

(подпись)

А.А.Подлубная
(И.О. Фамилия)

АННОТАЦИЯ **дисциплины (учебного курса)**

Б1.В.03 Здоровьеформирующие технологии в физическом воспитании вузов

1. Цель и задачи изучения дисциплины (учебного курса)

Цель – расширение знаний будущих магистров об организации, структуре, содержании современных здоровьеформирующих технологий в образовательной деятельности ВУЗов.

Задачи:

1. Сформировать у студентов мотивационно-ценностное отношение к здоровьеформирующим технологиям, установку на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, творческий подход к подбору средств и методов в работе со студентами по укреплению здоровья.

2. Обеспечить освоение студентами знаний психофизических особенностей учащихся разного возраста для использования при организации, планировании и проведении занятий по здоровьеформирующим технологиям.

3. обеспечивать готовность магистрантов к диагностике уровня здоровья, постановке задач повышения культурного уровня населения в области здоровьесбережения;

4. Обеспечить общую и профессионально-прикладную физическую подготовку, определяющую психофизическую готовность студента к будущей профессии.

2. Место дисциплины (учебного курса) в структуре ОПОП ВО

Данная дисциплина (учебный курс) относится к Блоку 1 «Дисциплины (модули)» (вариативная часть).

Для успешного освоения дисциплины (учебный курс) необходимы входные знания, умения и компетенции студента по следующим дисциплинам: здоровьеформирующие технологии в физическом воспитании общеобразовательных учреждений, современные проблемы науки и образования.

Дисциплины, учебные курсы, для которых необходимы знания, умения, навыки, приобретаемые в результате изучения данной дисциплины (учебного курса) – социально-психологические основы формирования здоровья, педагогические аспекты теории и методики физической культуры в формировании здоровья и ЗОЖ, спортивно-массовая и физкультурно-оздоровительная работа в системе образования, производственная и преддипломная практика.

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине (учебному курсу), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Формируемые и контролируемые компетенции	Планируемые результаты обучения
<p>- способностью применять современные методики и технологии организации образовательной деятельности, диагностики и оценивания качества образовательного процесса по различным образовательным программам (ПК-1)</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - современные средства, используемые в здоровьесформирующих технологиях; - методы научного и практического решения актуальных проблем в здоровьесформирующих технологиях, связанных с реализацией образовательной деятельности; - технологию планирования массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий.
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - планировать, проводить занятия и подбирать согласно поставленным задачам необходимые средства и методы для развития способностей каждого занимающегося; - формулировать конкретные задачи преподавания в области здоровьесформирующих технологий; - осуществлять педагогический контроль, тестирование, анализ деятельности занимающихся.
	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - технологиями проведения различных оздоровительных систем с различными возрастными группами занимающихся; - технологиями организации и проведения внеучебных массовых физкультурных мероприятий с оздоровительной направленностью;
<p>- способностью формировать образовательную среду и использовать профессиональные знания и умения в реализации задач инновационной образовательной политики (ПК-2)</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - понятие «здоровье», здоровьесформирующие факторы образовательной среды; - факторы, влияющие на здоровье человека - теоретические и практические основы здорового образа жизни.
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - осуществлять междисциплинарные взаимодействия в научной и образовательных сферах в области здоровьесформирующих технологий; - осуществлять оценку уровня здоровья; - разрабатывать индивидуальные оздоровительные программы.
	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками оценивания физического состояния человека; - навыками оценивания уровня здоровья; - навыками реализации конкретных действий в области здоровьесформирующих технологий;
<p>- готовностью использовать знание современных проблем науки и образования при решении профессиональных задач (ОПК-2)</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - закономерности развития организма человека в процессе онтогенеза; - методы оценки физического развития и функционального состояния систем организма; - научные направления, подходы к оценке воздействия компо-

	нентов здорового образа жизни на здоровье населения, основные методы исследования.
	Уметь: - использовать методы новых здоровьесформирующих технологий, применяемых в современной науке; - проводить оценку физического развития организма; - осуществлять профилактику вредных привычек.
	Владеть: - статистическими методами исследований в рамках дисциплины; - формами и методами организации соответствующих видов деятельности.

Тематическое содержание дисциплины (учебного курса)

Раздел, модуль	Подраздел, тема
Раздел 1. Формирование здорового образа жизни как педагогическая проблема.	1. Определение понятий «здоровье», «образ жизни», «здоровый образ жизни». Научные подходы к проблеме формирования здорового образа жизни студентов. Составляющие содержания здорового образа жизни. 2. Организационно-педагогические технологии, определяющие структуру воспитательно - образовательного процесса, способствующие предотвращению состояния переутомления.
Раздел 2. Технологии формирования физической культуры	1. Оздоровительные виды гимнастики. Использование спортивного инвентаря и оборудования в здоровьесформирующих технологиях. 2. Спортивно-оздоровительные проекты.
Раздел 3. Лечебно-профилактическое направление в здоровьесформирующих технологиях.	1. Информационно-пропагандистские мероприятия по здоровому образу жизни в студенческой среде. 2. Педагогическая деятельность, направленная на преодоление негативных явлений в молодёжной среде.

Общая трудоемкость дисциплины (учебного курса) – 5 ЗЕТ.

4. Структура и содержание дисциплины (учебного курса) Б1.В.03 Здоровьеформирующие технологии в физическом воспитании вузов

Курс изучения 1

Раздел, модуль	Подраздел, тема	Виды учебной работы						Необходимые материально- технические ресурсы	Формы текущего контроля	Рекомен- дуемая литература (№)	
		Аудиторные занятия (в часах)					Самостоятельная работа				
		всего			в т.ч. в интерак- тивной форме	Формы проведе- ния лекций, лабо- раторных, практи- ческих занятий, методы обучения, реализующие при- меняемую образо- вательную техно- логию	в часах				формы организации самостоятельной работы
		лекций	лабораторных	практических							
Раздел 1. Формирова- ние здорово- го образа жизни как педагогиче- ская пробле- ма.	1. Определение по- нятий «здоровье», «образ жизни», «здоровый образ жизни». Научные подходы к проблеме формирования здо- рового образа жизни студентов. Состав- ляющие содержания здорового образа жизни.	2		-	-	Лекция с ис- пользовани- ем элементов презентации. Презентаци- онный метод.	20	Обзорная ра- бота с научно- методической литературой на систематиза- цию изучае- мых сведений.	Технические средства обу- чения (ноут- бук, проектор, экран)	ОЛ-1-5 ДЛ- 1,2	
	2. Организационно- педагогические тех- нологии, определя- ющие структуру воспитательно - об- разовательного про- цесса, способствую-			2		Практиче- ское занятие.	28	Работа позна- вательно- поискового ти- па: обобщение изученного по основным и проблемным	Технические средства обу- чения (ноут- бук, проектор, экран)	ОЛ-1-5	

	щие предотвращению состояния переутомления.							вопросам.			
Раздел 2. Технологии формирования физической культуры.	1. Оздоровительные виды гимнастики. Использование спортивного инвентаря и оборудования в здоровьесформирующих технологиях.			2		Практическое занятие.	30	<i>Творческая работа:</i> подбор фонограммы и комплекса упражнений.	Технические средства обучения (муз.центр, диски, флешки). Спортивный инвентарь, тренажеры.	Творческое задание: конспект занятия по выбору: ритмике, базовой аэробике, степ-аэробике, фитболу, пилатесу, йоге и т.д.	ОЛ-1-5
	2. Спортивно-оздоровительные проекты.			2		Практическое занятие – проблемный семинар: презентационный метод.	28	Работа познавательно-поискового типа: обобщение изученного по основным и проблемным вопросам.	Технические средства обучения (ноутбук, проектор, экран)	Творческое задание: проекты по выбору: физкультурно-массовые, оздоровительные, спортивные мероприятия.	ОЛ-1-5
Раздел 3. Лечебно-профилактическое направление в здоровьесформирующих технологиях.	1. Информационно-пропагандистские мероприятия по здоровому образу жизни в студенческой среде.			2		Практическое занятие – проблемный семинар: презентационный метод.	28	<i>Творческое задание</i> с использованием презентационного материала.	Технические средства обучения (ноутбук, проектор, экран)	Реферат.	ОЛ-1-5
	2. Педагогическая деятельность, направленная на преодоление негативных явлений в			2		Практическое занятие – проблемный семинар: презентаци-	10	<i>Творческое задание</i> с использованием презентационного	Технические средства обучения (ноутбук, проектор, экран).	Реферат.	ОЛ-1-5 ДЛ- 1,2

	молодёжной среде.				онный метод.		материала.				
Подготовка к зачету.						20					
Контроль 4	2		10			164					
ИТОГО	180										

5. Критерии и нормы текущего контроля и промежуточной аттестации

Формы текущего контроля	Условия допуска	Критерии и нормы оценки
1. Реферат.	Наличие реферата.	Соответствие содержания и темы реферата. Студент должен знать содержание реферата и уметь отвечать на заданные вопросы по теме.
2. Творческое задания с использованием проектов по пропаганде здорового образа жизни и комплексов по оздоровительным видам гимнастики.	Наличие проектов и конспектов с заданным материалом.	<p>Правильность составления проектов по пропаганде здорового образа жизни (цели, задачи, описание и результат) и комплексов по оздоровительным видам гимнастики (соответствие терминологии и правилам записи основных шагов и их разновидностей, учёт возрастных особенностей). При проведении студентом учебных композиций учитываются следующие критерии:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подготовка мест занятий, инвентаря, внешний вид (до 6 баллов). 2. Объяснение и показ упражнений (до 12 баллов): <ul style="list-style-type: none"> - знание терминологии; - краткость, понятность объяснений, выразительность речи (голос); - правильность выбора места для показа упражнения; - зеркальный показ; - методическая правильность разучивания упражнения (сложные – по разделениям, простые - в целом);

		<ul style="list-style-type: none"> - умение давать методические указания по ходу выполнения упражнений, изменять темп, ритм движений, чёткое начало и завершение выполнения упражнений. <p>3. Действия и поведение студента, проводящего часть урока (до 10 баллов):</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическая подготовленность (умение технически правильно демонстрировать упражнения); - умение держаться перед строем; - правильность и чёткость подачи команд, требовательность; - умение управлять действиями учащихся. <p>Критерии баллов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 25-28 баллов – «отлично»; - 20-24 баллов – «хорошо»; - 15-19 баллов – «удовлетворительно»; - 14 и ниже «неудовлетворительно». <p>«зачтено» – задание выполнено в полном объёме, учебный материал изучен глубоко и основательно в соответствии с основной и дополнительной литературой;</p> <p>«не зачтено» – задание не выполнено.</p>
--	--	--

Форма проведения промежуточной аттестации	Условия допуска	Критерии и нормы оценки	
Зачёт устный и практический	<p>1. Наличие реферата на заданную тему.</p> <p>2. Составлен проект и проведен учебный комплекс по современным видам оздоровительной гимнастики-</p>	«зачтено»	Посещение практических занятий не менее 80%. В случае большего % отсутствия необходимо предоставление соответствующего документа (медицинская справка о болезни, справка-вызов на спортивные сборы или соревнования, и т.п.). Выполнение всех условий

	ки с группой.		допуска. Оценка за практическое выполнение заданий не должна быть ниже оценки «удовлетворительно».
		«не зачтено»	Отсутствие на занятиях более 80% без уважительной причины. Не выполнение условий допуска.

6. Критерии и нормы оценки курсовых работ (проектов)

По данной дисциплине курсовые работы не предусмотрены.

7. Примерная тематика письменных работ (курсовых, рефератов, контрольных, расчетно-графических и др.)

№ п/п	Темы
1.	Здоровье как показатель качества жизни человека.
2.	Комплексный подход к оценке здоровья.
3.	ЗОЖ как фактор социальной адаптации и показатель конкурентоспособности на рынке труда.
4.	Влияние вредных привычек на здоровье.
5.	Фитнес как система оздоровительной культуры.
6.	Системы дыхательной гимнастики.
7.	Определение психического здоровья.
8.	Формы нарушения психического здоровья и виды компенсации.
9.	Дозирование нагрузки в оздоровительных видах гимнастики.
10.	Методы воспитания личности: воспитывающая среда, воспитывающая деятельность.
11.	Принципы организации оздоровительной тренировки.
12.	Роль семьи в формировании ЗОЖ.
13.	Качество жизни как интегральный показатель успешности.
14.	Развитие физического и психологического потенциала личности.
15.	Контроль и самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями.
16.	Гигиена питания.
17.	Гигиенические требования к занятиям физическими упражнениями.
18.	Индивидуально-типологические аспекты психического здоровья.
19.	ЗОЖ и пути его формирования.
20.	Образ жизни –главный фактор здоровья.
21.	История возникновения, развития и характеристика йоги.
22.	Характеристика содержания занятий (уроков) по современным фитнес программам.
23.	Социальные изменения и здоровье общества.
24.	Психосоциальные проблемы аборта, алкоголизма, наркомании, ВИЧ.
25.	Здоровье брошенных детей.
26.	Психология профессионального здоровья.
27.	Организация физкультурно-массовых мероприятий, флешмоба.
28.	Показания и противопоказания при занятиях физическими упражнениями.
29.	«Выгорание», «Душевные потери» и здоровье личности.
30.	Экстремальные условия деятельности и здоровье человека.
31.	Психология старения в контексте здоровья.
32.	Совершенствование двигательных качеств средствами физической культуры.
33.	Дыхательная гимнастика в физкультурно-оздоровительной деятельности.
34.	Семья и здоровье.
35.	Психосоциатипы личности.
36.	Здоровье в различных возрастных группах.

37.	Здоровье городского и сельского населения.
38.	Социальные классы и здоровье.
39.	Общая характеристика и организация питания.
40.	Самоконтроль лучшая медицина для сохранения здоровья.
41.	Профилактика заболеваний средствами физического воспитания.
42.	Суставная гимнастика.

8. Вопросы к зачету

№ п/п	Вопросы
1.	Цели и задачи современных программ по здоровьесформирующим технологиям.
2.	Современные концепции здоровья.
3.	Оздоровительный эффект физических упражнений.
4.	«Социальные болезни» и «социальное здоровье».
5.	Психическое здоровье студентов. Стресс в студенческой среде.
6.	Пульсовые режимы тренировки.
7.	Надежность и стресс в профессиональной деятельности.
8.	Методы определения интенсивности нагрузки в аэробных упражнениях.
9.	Классификация видов оздоровительной аэробики и фитнеса (по содержанию программ).
10.	Каковы приемы индивидуального подхода к детям при внедрении оздоровительных программ.
11.	Гендерные предубеждения специалистов в области здоровья.
12.	Здоровье общества и девиантное поведение.
13.	Ресурсы стрессоустойчивости и преодоление выгорания.
14.	Оценка и самооценка физического здоровья.
15.	Адаптационные резервы организма.
16.	Поведенческие и психические реакции человека в экстремальных условиях.
17.	Болезни цивилизации. Ноогенные неврозы.
18.	Демографический кризис как показатель общественного здоровья России.
19.	Использование приемов диагностики здоровья и нейтрализации стресса.
20.	Составить анкеты или тесты психологической направленности.
21.	Основные принципы здоровьесберегающих технологий.
22.	Термины основных шагов, используемых в оздоровительных видах гимнастики.
23.	Организация питания при наиболее распространенных заболеваниях в студенческом возрасте.
24.	Использование естественных сил природы в оздоровительных целях.
25.	Раскройте, почему соблюдение методических принципов определяет профессиональную компетентность педагога.
26.	Какие требования к педагогу предполагает реализация принципа научности?
27.	В чем заключаются принципы сознательности и активности?
28.	Рациональная организация двигательной активности студентов.
29.	Значение использования сенситивных периодов развития двигательных качеств.
30.	Что означает принцип систематичности?
31.	Возрастные особенности физического и психического развития ребенка.
32.	Раскройте значение принципа прочности для длительного непрерывного физкультурного образования.
33.	Музыка, как дополнительный методический прием в обучении упражнениям и ее эмоциональное воздействие на окружающих.

34.	Значение принципов дифференциации и индивидуализации?
35.	Оздоровительный эффект физических упражнений.
36.	Структура и содержание урока оздоровительной гимнастики.
37.	Пульсовой режим во время занятий оздоровительной аэробикой.
38.	Определение оптимального уровня ЧСС.
39.	Основы проведения занятий с группой. Общение, средства общения, функции, стиль руководства.
40.	Музыкальное сопровождение. Музыкальная грамота, команды инструктора и счет, подбор музыкальной фонограммы.
41.	Организация динамических перемен и активных пауз в режиме дня студента.
42.	Организация спортивно-массовой работы в Вузе.
43.	Организация и совершенствование работы по профилактике различных форм девиаций.
44.	Мониторинг состояния здоровья студентов.
45.	Основные принципы пилатеса.
46.	Способы нахождения нейтрального положения спины.
47.	Приемы самомассажа, фитотерапии, ароматерапии.
48.	Продолжительность и частота тренировок оздоровительными видами гимнастики.
49.	Безопасность и предотвращение травм при занятиях оздоровительными видами гимнастики.
50.	Психологические тренинги, направленные на формирование осознанности студентами здоровья как ценности.
51.	Организация социально-психологической работы: составление анкет, тестов.
52.	Проекты организации волонтерского движения в вузе по пропаганде здорового образа жизни.
53.	Разработка собственной оздоровительной программы.
54.	Требования к проведению психологических консультаций студентов по различным проблемам личностного характера.
55.	Педагогические условия формирования нетерпимого отношения ко всем видам психоактивных веществ (ПАВ);
56.	Объективные критерии качества и эффективности оздоровительных программ.
57.	Практические навыки оказания первой медицинской помощи при распространенных заболеваниях в студенческой среде.

9. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

9.1. Паспорт фонда оценочных средств

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1	Формирование здорового образа жизни как педагогическая проблема.	(ПК-2)	Реферат
2	Технологии формирования физической культуры	(ПК-1)	Творческое задание: конспект занятия по выбору: ритмике, базовой аэробике, степ-аэробике, фитболу, пилатесу, йоге и т.д.
3	Лечебно-профилактическое направление в здоровьесформирующих технологиях.	(ОПК-2)	Реферат

9.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

9.2.1. Комплект творческих заданий

Раздел 2 Технологии формирования физической культуры.

Тема 1. Оздоровительные виды гимнастики. Использование спортивного инвентаря и оборудования в здоровьесформирующих технологиях.

Задание 1. Задачи: обучение студентов основным движениям в передаче характера музыки и средств музыкальной выразительности.

Задание 2. Задачи: обучение студентов видам ходьбы и бега; базовым шагам; прыжковым упражнениям.

Задание 3. Задачи: ознакомление студентов с занятиями на степ платформе.

Задание 4. Задачи: ознакомление студентов с занятиями на фитболах.

Задание 5. Задачи: обучение студентов комплексу упражнений продвинутого уровня в пилатесе.

Задание 6. Задачи: обучение студентов асанам и дыхательным упражнениям в йоге.

Задание 7. Задачи: формирование правильной осанки средствами оздоровительных видов гимнастики.

Задание 8. Задачи: обучение студентов составлению комплексов из асан.

Задание 9. Задачи: ознакомление студентов с занятиями по системе бодифлекс.

Задание 10. Задачи: ознакомление с круговой тренировкой на тренажерах.

Тема 2. Спортивно-оздоровительные проекты.

Вариант 1. Составить проекты по выбору: физкультурно-массовые, оздоровительные, спортивные мероприятия.

Задание 1. Работа над актуальностью и социальной значимостью проекта.

Задание 2. Работа над соответствием мероприятий проекта его целям и задачам.

Задание 3. Работа над конкретностью, значимостью и возможностью достижения результатов проекта.

Задание 4. Оценка реалистичности и обоснованности представленного бюджета проекта.

Задание 5. Подведение итогов по представленным проектам.

Критерии оценки:

- **оценка «отлично»** выставляется студенту, который задание выполняет правильно, хорошо владеет теоретическим материалом, проявляет творческий подход к решению практической задачи;

- **оценка «хорошо»** выставляется студенту, который задание выполняет с одной или двумя ошибками, владеет теоретическим материалом, проявляет творческий подход к решению практической задачи;

- **оценка «удовлетворительно»** выставляется студенту, который задание выполняет с ошибками, недостаточно владеет теоретическим материалом, недостаточно проявляет творческий подход к решению практической задачи;

- **оценка «неудовлетворительно»** выставляется студенту, который задание выполняет с ошибками, не владеет теорией, не проявляет творческого подхода при решении практической задачи;

9.2.2. Доклад по теме самостоятельной работы:

1. Задание: Подготовить реферат и выступить с докладом и презентационным материалом по теме самостоятельной работы

Тематика рефератов по разделу 1 «Формирование здорового образа жизни как педагогическая проблема»:

1. Здоровье как показатель качества жизни человека.
2. Комплексный подход к оценке здоровья.
3. ЗОЖ как фактор социальной адаптации и показатель конкурентоспособности на рынке труда.
4. Определение психического здоровья.
5. Роль семьи в формировании ЗОЖ.
6. Качество жизни как интегральный показатель успешности.
7. Развитие физического и психологического потенциала личности.
8. Индивидуально-типологические аспекты психического здоровья.
9. ЗОЖ и пути его формирования.
10. Образ жизни –главный фактор здоровья.
11. Социальные изменения и здоровье общества.
12. Здоровье брошенных детей.
13. Психология профессионального здоровья.
14. Экстремальные условия деятельности и здоровье человека.
15. «Выгорание», «Душевные потери» и здоровье личности.
16. Психология старения в контексте здоровья.
17. Семья и здоровье.
18. Здоровье в различных возрастных группах.
19. Здоровье городского и сельского населения.
20. Социальные классы и здоровье.
21. Общая характеристика и организация питания.
22. Самоконтроль лучшая медицина для сохранения здоровья.
23. Использование естественных сил природы в оздоровительных целях.
24. Современные концепции здоровья.

Тематика рефератов по разделу 3 «Лечебно-профилактическое направление в здоровьесформирующих технологиях»:

1. Влияние вредных привычек на здоровье.
2. Профилактика заболеваний средствами физического воспитания.
3. Системы дыхательной гимнастики.
4. Элементарные основы музыкальной грамоты.
5. Фитнес как система оздоровительной культуры.
6. Формы нарушения психического здоровья и виды компенсации.
7. Дозирование нагрузки в оздоровительных видах гимнастики.
8. Принципы организации оздоровительной тренировки.
9. Контроль и самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями.
10. Гигиена питания.
11. Гигиенические требования к занятиям физическими упражнениями.
12. История возникновения, развития и характеристика йоги.
13. Характеристика содержания занятий (уроков) по современным фитнес программам.
14. Психосоциальные проблемы аборта, алкоголизма, наркомании, ВИЧ.
15. Организация физкультурно-массовых мероприятий, флешмоба.

16. Показания и противопоказания при занятиях физическими упражнениями.
17. Дыхательная гимнастика в физкультурно-оздоровительной деятельности.
18. Характеристика разнообразных танцевальных движений.
19. Суставная гимнастика.
20. Приемы самомассажа, фитотерапии, ароматерапии.

2. Критерии оценки:

- **оценка «отлично»** выставляется студенту, если его доклад самостоятельный, представляющий собой краткое изложение полученных результатов теоретического анализа проблемы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды; материал доступен для слушателей, в процессе презентации проявляет владение материалом;
- **оценка «хорошо»** выставляется студенту, если его доклад самостоятельный, представляющий собой краткое изложение полученных результатов теоретического анализа проблемы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, недостаточно аргументированы собственные взгляды; есть замечания к манере подачи материала в ходе презентации;
- **оценка «удовлетворительно»** выставляется студенту, если его доклад самостоятельный, представляющий собой краткое изложение полученных результатов теоретического анализа проблемы, однако низкая степень раскрытия сущности проблемы, недостаточная обоснованность выбора источников, есть замечания к манере его подачи;
- **оценка «неудовлетворительно»** выставляется студенту, если он не подготовил доклад.

10. Образовательные технологии и методические указания по освоению дисциплины (учебного курса)

Для повышения качества образовательного процесса по дисциплине использовали следующие образовательные технологии:

а) технологии традиционного обучения:

- лекция;
- практическое занятие;
- самостоятельная работа;
- индивидуальное домашнее задание.

Методы обучения: наглядные, словесные, практические.

б) технологии дифференцированного обучения:

- лекция-беседа;
- лекция-диалог.
- семинар с использованием метода анализа конкретной ситуации.

Методы обучения: доклад малых групп, самооценка, индивидуальное домашнее задание.

в) технологии обучения в сотрудничестве:

- лекция-беседа;

Методы обучения: беседа, доклад малых групп.

г) интерактивные технологии:

- проблемная лекция;
- лекция-беседа;

Методы обучения: «мозговой штурм», презентационный метод, демонстрационный метод, работа в парах, работа в группах, самооценка.

11. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (учебного курса)

11.1. Обязательная литература

№ п/п	Библиографическое описание	Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум, др.)	Количество в библиотеке
1.	Ишмухаметов М. Г. Теория и методика оздоровительно-рекреационной физической культуры и спорта : питание в здоровом образе жизни [Электронный ресурс] : учеб. пособие / М. Г. Ишмухаметов ; Пермский гос. гуманитар.-пед. ун-т. - Пермь : ПГГПУ, 2014. - 191 с. - ISBN 978-5-85218-711-6.	учебное пособие	ЭБС «IPRbooks»
2.	Германов Г. Н. Двигательные способности и навыки : разделы теории физической культуры [Электронный ресурс] : учеб. пособие для студентов-бакалавров и магистров высших учебных заведений по направлениям подготовки 49.03.01, 49.04.01 «Физическая культура» и 44.03.01, 44.04.01 «Педагогическое образование» / Г. Н. Германов. - Воронеж : Элист, 2017. - 303 с. - ISBN 978-5-87172-082-0.	учебное пособие	ЭБС «IPRbooks»
3.	Матвеева М. В. Общеметодические аспекты обучения в специальных образовательных учреждениях [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие / М. В. Матвеева, Т. В. Коршунова. - Москва : Форум : ИНФРА-М, 2016. - 176 с. : ил. - ISBN 978-5-00091-136-5.	учебно-методическое пособие	ЭБС «Znaniy.com»
4.	Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие для вузов / Е. С. Григорович [и др.] ; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Перверзева. - 4-е изд. испр. - Минск : Вышэйшая школа, 2014. - 350 с. - ISBN 978-985-06-2431-4.	учебное пособие	ЭБС «IPRbooks»
5.	Третьякова Н. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрюхина, Е. В. Кетриш ; под общ. ред. Н. В. Третьяковой. - Москва: Спорт, 2016. - 280 с. - ISBN 978-5-906839-23-7.	учебное пособие	ЭБС «IPRbooks»
7.	Бурханов А. И. Лечебная физическая культура [Электронный ресурс] : электрон. учеб.-метод. пособие / А. И. Бурханов, Т. А. Хорошева ; ТГУ; Ин-т физической культуры и спорта; каф. "Адаптивная физическая культура". - Тольятти: ТГУ, 2015. - 164 с. : ил. - Библиогр.: с. 93. - Прил.: с. 97-164. - Глоссарий: с. 94-96. - ISBN 978-5-8259-0888-5 : 1-00.	электронное учебно-методическое пособие	Репозиторий ТГУ
8.	Чернова Е. Д. Обучение тактическим дей-	учебно-методическое	Репозиторий

	ствиям в волейболе [Электронный ресурс] : электрон. учеб.-метод. пособие / Е. Д. Чернова ; ТГУ ; Ин-т физ. культуры и спорта ; каф. "Физ. воспитание". - ТГУ. - Тольятти : ТГУ, 2017. - 91 с. : ил. - Библиогр.: с. 91. - ISBN 978-5-8259-0967-7.	пособие	ТГУ
9.	Витун В. Г. Силовая подготовка студентов в процессе высшего образования [Электронный ресурс] : учеб. пособие / В. Г. Витун, М. И. Кабышева. - Оренбург : ОГУ : ЭБС АСВ, 2014. - 110 с.	учебное пособие	ЭБС «IPRbooks»

11.2. Дополнительная литература и учебные материалы (аудио-, видеопособия и др.)

- фонд научной библиотеки ТГУ:

№ п/п	Библиографическое описание	Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум, аудио-, видеопособия и др.)	Количество в библиотеке
1.	Здоровье студентов [Электронный ресурс] : социологический анализ : монография / [отв. ред. И. В. Журавлева]. - Москва : ИНФРА-М, 2014. - 272 с. - (Научная мысль). - ISBN 978-5-16-009142-6.	монография	ЭБС «Znanium.com»

СОГЛАСОВАНО

Директор научной библиотеки

(подпись)

А.М. Асаева

(И.О. Фамилия)

«__» _____ 2018г.

МП

11.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

- Демидова Т.П. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе [Электронный ресурс]// Нижневартонск, 2015 - Режим доступа: <http://nsportal.ru/vuz/psikhologicheskie-nauki/library/2015/09/13/zdorovesberegayushchie-tehnologii-v-obrazovatelnom>
- Рыбачук Наталия Анатольевна. Теория и технология формирования культуры здоровья студентов [Электронный ресурс] : Дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.08 : Краснодар, 2003 519 с. РГБ ОД, - Режим доступа: <http://www.lib.ua-ru.net/diss/cont/115551.html>
- Снигирева А.К., Семенова Г.И. Влияние занятий оздоровительной аэробикой на состояние здоровья и развития основных физических качеств у девушек среднего школьного возраста [Электронный ресурс] / Студенческий научный форум, 2016 - Режим доступа: <https://www.scienceforum.ru/2016/>
- Панченко С.Л., Мотолыгина Е.Н., Паначев В.Д. Здоровьеформирующие технологии развития спортивной культуры личности студента в ВУЗе [Электронный ресурс] // Фундаментальные исследования. – 2011. – № 8-1. – С. 45-49 - Режим доступа: <https://fundamental-research.ru/ru/article/view?id=26778>
- Удовенко И.Л., Абрамишвили Г.А., Лопатина В.И., Попов Л.Д., Удовенко А.А. Здоровьеформирующие технологии в образовательной среде ВУ-Зов [Электронный ресурс] // Вестник СГУТиКД.-2011.-№3(17)- Режим доступа: http://vestnik.sutr.ru/journals_n/1317918580.pdf
- Насибуллина Д.М., Прохорова Е.В. Здоровьеформирующие технологии физического воспитания студентов ВУЗа [Электронный ресурс] / Журнал «Нефтегазовое дело».-2013.-№4 - Режим доступа: http://ngdelo.ru/files/old_ngdelo/2013/4/ngdelo-4-2013-p205-209.pdf
- Web of Science [Электронный ресурс] : мультидисциплинарная реферативная база данных. – Philadelphia: Clarivate Analytics, 2016– . – Режим доступа : apps.webofknowledge.com. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ. Scopus [Электронный ресурс]: реферативная база данных. – Netherlands: Elsevier, 2004 – . – Режим доступа: scopus.com. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.
- Elibrary [Электронный ресурс]: научная электронная библиотека. – Москва: НЭБ, 2000– . – Режим доступа: elibrary.ru. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.
- SpringerLink [Электронный ресурс]: [база данных]. – Switzerland: Springer Nature, 1842– . – Режим доступа: link.springer.com. – Загл. с экрана. – Яз. англ.
- ScienceDirect [Электронный ресурс] : коллекция электронных книг издательства Elsevier. – Netherlands: Elsevier, 2018– . – Режим доступа: sciencedirect.com. – Загл. с экрана. – Яз. англ.
- Cambridge university press [Электронный ресурс]: журналы издательства. – Cambridge: Cambridge university press, 2018– . – Режим доступа: cambridge.org. – Загл. с экрана. – Яз. англ.
- NEICON [Электронный ресурс]: электронная информация: архив научных журналов. – Москва: НЭИКОН, 2002– . – Режим доступа: neicon.ru/resources/archive. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.

11.4. Перечень программного обеспечения

№ п/п	Наименование ПО	Количество лицензий	Реквизиты договора (дата, номер, срок действия)
1.	Windows	1398	бессрочно
2.	OfficeStandart	1398	бессрочно

11.5. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

№ п/п	Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий, мастерских и др. объектов для проведения практических и лабораторных занятий	Перечень основного оборудования	Фактический адрес учебных кабинетов, лабораторий, мастерских и др.	Площадь, м ²	Количество посадочных мест
1	Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа. Учебная аудитория для курсового проектирования (выполнения курсовых работ). Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций. Учебная аудитория для проведения занятий текущего контроля и промежуточной аттестации.	Парты (монблок) двухместные; стол преподавательский; стул, доска аудиторная; проектор.	445051 Самарская область, г. Тольятти, Автозаводский район, ул. Фрунзе, д.2Г У-125	64,7	54
	Компьютерный класс. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа. Учебная аудитория для проведения лабораторных работ. Учебная аудитория для практических занятий. Учебная аудитория	Столы ученические двухместные, стол преподавательский, стулья, доска аудиторная (меловая), компьютеры с выходом в сеть Интернет	445051 Самарская область, г. Тольятти, Автозаводский район, ул. Фрунзе, д.2Г, У-213	62,6	9

№ п/п	Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий, мастерских и др. объектов для проведения практических и лабораторных занятий	Перечень основного оборудования	Фактический адрес учебных кабинетов, лабораторий, мастерских и др.	Площадь, м ²	Количество посадочных мест
	<p>для выполнения учебных, курсовых и дипломных работ.</p> <p>Учебная аудитория для курсового проектирования (выполнения курсовых работ).</p> <p>Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций</p> <p>Учебная аудитория для проведения занятий текущего контроля и промежуточной аттестации.</p> <p>Помещение для самостоятельной работы.</p>				